

22日目 夕食

わかめスープ

材料 4人分 塩分0.9g (1人)

わかめ 少々

あさつき 少々

水 300cc

塩 小さじ1/3

鶏ガラスープの素 少々

} A

作り方

- ①わかめは水で戻しザルにあけておく。
- ②あさつきは小口切りにする。
- ③鍋にAを入れ沸騰したら①・②を入れる。

手作りしゅうまい

材料 4人分 塩分1.3g (1人)

豚もも赤身挽き肉 240g

タマネギ 1個

干しシイタケ 1枚

酒 大さじ1と1/3

塩 少々

片栗粉 大さじ1と1/3

} A

しゅうまいの皮 12枚

グリーンピース 12粒

チンゲンサイ 1/3束

作り方

- ① タマネギはみじん切りにする。干しシイタケは水で戻してみじん切りにする。
- ② ボウルに豚肉・①・Aを入れ、ねばりがでるまでしっかりこねる。
- ③ ②を12等分に分けしゅうまいの皮で包み、グリーンピースを1粒ずつのせる。
- ④ ③を蒸し器で蒸す。

⑤ チンゲンサイは3 cmの長さに切り、塩（分量外）を少々入れた湯で軟らかくなるまで茹でる。

⑥ ④をお皿に盛り付け、⑤を添える。

蒸し鶏入りナムル

材料 4人分 塩分0.6g（1人）

鶏むね肉（皮なし） 120g

きゅうり 160g（1本）

ニンジン 80g（1/2本）

もやし 160g（1袋）

ごま 大さじ1と1/3 }
ごま油 小さじ1 } A
しょうゆ 大さじ1 }

作り方

① むね肉は開いて耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさにさく。

② きゅうり・ニンジンは千切りにする。

③ 切ったニンジンともやしはそれぞれ茹でて水気をしぼる。

④ ①・②のきゅうり・③をAで和える。

①